

## **ТВОРЧІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ.**

У психологічній літературі особистість розглядається з різних точок зору, включаючись відповідно до контексту вивчення у певну систему проблем, понять та операцій дослідження. Цікавим є погляд на особистість, згідно якого необхідною умовою її існування впродовж життєвого шляху є її постійний розвиток. Багато дослідників при вивченні закономірностей особистісного розвитку першочергового значення надають вивченню ціннісно-сислової сфери, при цьому загальний смисл життя людини розглядається як такий, що визначає весь хід життя людини, її минуле, теперішнє та майбутнє [1,14,15].

Оптимальні варіанти особистісного розвитку передбачають відносну спадкоємність минулого, теперішнього і майбутнього в поєднанні з продуктивними змінами, в результаті яких індивід стає здатним ставити різноманітні і все більш складні життєві завдання, що відповідають смислу його життя. При цьому, як зазначає Л.І.Анциферова “соціальне та психологічне становлення особистості не обмежене певним проміжком часу, воно триває на всіх етапах життєвого шляху людини. Період зрілості не може розглядатись як кінцевий стан, до якого спрямований розвиток і яким він завершується. Навпаки, чим більш зрілою у соціальному і психологічному смислі стає особистість, тим більше можливостей вона набуває для подальшого розвитку” [15;8-9].

Розвиток спостерігається там, де проявляється власна активність особистості, її прагнення вийти за власні межі, шляхом втілення себе в речах, інших людях, подіях, тобто шляхом творчості. Зазначимо, що кожен віковий проміжок має свій потенціал творчої активності. На думку багатьох авторів саме творчість особистості може виступати гарантом її нескінченного зростання, незважаючи на найскладніші життєві обставини та найважчі випробування. Так, творчість розглядається як ефективний засіб терапії та психологічної реабілітації особистості, що переживає кризу [7,9,2], як спосіб розвитку особистості, самовдосконалення [1,14]. На думку деяких авторів творча діяльність сприяє розширенню об’єму знань, формуванню індивідуального стилю, соціалізації особистості [8,11,13].

Розглядаючи особистісний розвиток людини як шлях постійного подолання критичних життєвих обставин на різних вікових проміжках відмітимо, що скрутні ситуації дозволяють людині зрозуміти свій життєвий задум, оцінити своє минуле та переосмислити майбутнє. Критичні ситуації загалом можна охарактеризувати як “ситуації дефіциту смислу подальшого життя людини” [10;69].

Прагнення людини до смислу на думку багатьох авторів є запорукою її життєспроможності. Б.С.Братусь пише про пошук смислу життя як насущну потребу, яка базується на фундаментальному протиріччі між обмеженістю, смертністю індивідуального буття і загальною родовою суттю людини [1]. В.Франк зазначає, що найбільші шанси вижити в екстремальних ситуаціях мають ті, хто спрямований у майбутнє, на смисл, який вони прагнуть реалізувати [16]. Смисл життя розглядається як “ідея, яка містить в собі мету життя, що стала для людини цінністю найвищого рівня, настільки високого, що втрата смислу життя може призвести до рішення про самогубство” [17;15]. Розглядаючи цю проблему В.Є.Чудновський вказує на те, що достатньо поширеним є уявлення про смисл життя як “пояснювальне поняття” морально оцінювального характеру, або ж як про предмет “філософствування”, в основному, людей старшого віку. При цьому залишається поза увагою той факт, що смисл життя є особливим психічним утворенням, яке має свою специфіку виникнення, свої етапи становлення і може суттєво впливати на життя людини, її долю.

На нашу думку науковий інтерес викликає не тільки структура цього утворення, співвідношення в ньому когнітивних, емоційних і вольових компонентів, а й зміни, які відбуваються з ним в критичних життєвих ситуаціях на різних вікових проміжках життєвого шляху людини.

За Василюком, критичну ситуацію будемо визначати, як ситуацію неможливості, тобто таку ситуацію, в якій суб’єкт зіштовхується з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя.

### 34

Сучасна психологічна наука розрізняє чотири ключових поняття, якими можна описати критичні життєві ситуації. Це поняття стресу, фрустрації, конфлікту та кризи, кожен з цих типів визначається характером стану “неможливості, в якому опинилась життєдіяльність суб’єкта” [6].

В ракурсі проблеми особистісного розвитку доречним видається аналіз найгострішої критичної ситуації – кризи, та шляхів її подолання. В загальному контексті життєві кризи досліджувались у зв’язку з віковими аспектами і пов’язувались з динамічними

особливостями розвитку в різноманітні періоди життя людини. Останнім часом з аналізу дитячих вікових криз інтереси дослідників поступово переключаються і на кризи зрілого періоду розвитку.

Будь-яка людина, що перебуває у критичній життєвій ситуації, справляється з психологічними труднощами з допомогою особливої внутрішньої діяльності, яку Ф.Ю.Василюк назвав переживанням, і яка, на його думку, є особливою формою реалізації життя. “Те, що на рівні буття є можливістю реалізації життєвих необхідностей, можливістю життєтворення, те на рівні свідомості є осмисленістю життя. В ситуації неможливості перед людиною постає завдання смислу, завдання здобути осмисленість, знайти джерела смислу, тобто створити смисл. Саме ця загальна ідея виробництва смислу дозволяє говорити про переживання як про продуктивний процес, як про особливу роботу” [6;27].

В основу характеристики внутрішньої діяльності людини по подоланню критичної ситуації автор поклав дві ознаки: рівень інтелектуального розвитку особистості і її ставлення до оточуючого світу, згідно яких було виділено чотири типи переживання. Гедоністичне переживання ігнорує наявну реальність, заперечує її, формує і підтримує ілюзію благополуччя. Реалістичне переживання підкоряється принципу реальності, в основі якого лежить механізм терпіння. Людина приймає реальність, підкоряє свої потреби та інтереси новому смислу життя. Попередній смисл життя втрачається назавжди внаслідок чого людина має минуле, але втрачає історію. Ціннісне переживання визнає наявну критичну ситуацію, яка руйнує смисл життя, і намагається активно протистояти цьому. Ціннісне переживання будує новий смисл життя, враховуючи при цьому життєві втрати. Творче переживання – це переживання творчої особистості, яка в критичних ситуаціях зберігає здатність свідомо шукати вихід із скрутного становища. Вона або відновлює перерваний кризою попередній спосіб життя або формує, створює нове життя. В будь-якому випадку – це деяке самоформування, самотворення, тобто творчість[6]. Потрібно зазначити, що реальний процес подолання критичних ситуацій включає декілька типів переживання. Від того, який тип переживання домінує, залежить ступінь збереженості особистості після виходу із кризи. Якщо домінантним був принцип задоволення, то це, навіть у випадку успіху, може призвести до регресу особистості, принцип реальності може хіба що утримати її від деформації. Тільки принципи цінності та творчості мають можливість перетворити потенційно руйнівні події життя в джерела духовного зросту та удосконалення особистості [3].

Тип переживання критичних ситуацій в значній мірі пов'язаний з віком людини. З певних об'єктивних причин найбільш “кризовим” вважається підлітковий вік, але причини для виникнення кризових явищ з'являються і в людей зрілого віку та в літніх людей [3,4,1,7,9].

Найхарактернішою для зрілого віку є “криза середини життя”, яка припадає на віковий проміжок приблизно від тридцяти до сорока років. Це період, коли людина починає усвідомлювати, що настав час зупинитись, оцінити пройдений шлях і, можливо, зробити деякі зміни у власних планах, скоординувати послідовну діяльність, з урахуванням попередніх помилок та досягнень. Оскільки людські мрії і плани майже завжди мають нереальні моменти, оцінка їх розходження з реальними досягненнями в цей період життя має, як правило, негативне забарвлення. В 20 та 30 років людина ще може вважатися перспективною, але після 40 настає час виконання обіцянок. Вивільнення від ілюзій, що супроводжували людину в молоді роки, може виявитись для неї нелегким. Показовим в цьому сенсі є аналіз життя творчих людей, художників письменників, артистів. Майже в кожному випадку виявляються ті чи інші драматичні події, що так чи інакше впливали на творчу діяльність. Деякі саме в цей період відчули натхнення до творчості, інші припинили творчу діяльність. Так, М.О.Булгаков, лікар за освітою, в 30 років зрозумів, що його доля бути письменником і створив знаменитий роман “Майстер та Маргарита” [6].

Ще більше передумов для виникнення кризових обставин з'являється у літніх людей. В похилому віці важче пристосуватись до нових умов, важче змінювати звичні життєві стереотипи, реагувати на мінливості життя. Відбуваються значні зміни у протіканні психічних процесів: знижується пам'ять та увага, більш інертним стає сприймання, уповільнюються процеси мислення. З'являються певні

### 35

специфічні особливості у спілкуванні з оточуючими, так літнім людям притаманна загострена чутливість до проявів уваги, турботи. Отже причин для зниження стійкості щодо кризових ситуацій немало.

Однак, потрібно визнати значну перевагу літніх людей у відношенні до критичних ситуацій – це наявність життєвого досвіду. Крім того, якщо особистість зберігає стійкі соціальні зв'язки, то в цьому віці залишаються можливості для високої життєвої стійкості і творчої активності [7]. Існує безліч прикладів високої творчої активності літніх людей. Так, свого апофеозу талант І.К.Айвазовського досяг у картині “Серед хвиль”, створеній у 1898 році, коли художнику виповнився 81 рік, до останніх днів

життя митець зберіг ясність думок та почуттів, здатність до творчості. Основоположник класно-урочної системи, чеський педагог Я.А.Коменський в 64 роки працював над завершенням своєї найглобальнішої праці під назвою "Всезагальна порада щодо виправлення справ людських", в якій зробив спробу розробити план реформи людського суспільства. Рабіндранат Тагор, поет, художник, музикант, педагог, видатний діяч Індії, розпочав малювати у віці 67 років і залишив біля 2500 картин та малюнків. Свій перший роман англійський романіст Семюел Річардсон написав у віці 51 року і одразу став знаменитим.

Отже, проблема переживання критичних ситуацій актуальна для будь-якого віку, кожен віковий проміжок має не лише "підводні рифи", але і свої переваги щодо засобів подолання складних життєвих обставин. Зрілий вік - це період високої життєвої активності, продуктивності людини. Крім того, переживаючи кризу "середини життя", у будь-якому разі, людина ще має час змінити свій життєвий шлях, реалізувати свої потенції, здійснити свій головний вчинок, який надасть смисл всьому її існуванню. Похилий вік, звичайно, період коли людина починає відчувати гострий дефіцит життєвої енергії, що впливає на її самопочуття, відношення до себе та до навколишнього світу. І все ж таки саме в цьому віці людина має широкі можливості для прояву власної творчості, компенсуючи нестаток емоційності та оптимізму життєвою мудрістю та практичним досвідом. У будь-якому віці людина має можливість уникнути кризових ситуацій, використовуючи власну творчість, адже вийти з кризи можна, якщо знайти заради кого чи заради чого варто жити, тобто знайти смисл життя у втіленні себе у іншій людині чи важливій діяльності. Творчість може бути такою діяльністю, яка підтримує у людини смак до життя у будь-якому віці, що дозволяє розглядати її як потужний захисний процес, у якому відбувається не лише компенсація тих чи інших проблем, але і певні процеси самотворення, які протидіють особистісному руйнуванню.

Список використаних джерел:

1. Братусь Б.С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988.
2. Братусь Б.С. К проблеме человека в психологии.// Вопр. Психол. 1997, №5,с.3-19.
3. Братусь Б.С. Смысловая сфера личности.// Психология личности. Т.2. Хрестоматия. – Самара: Издательский дом "Бахрах", 1999.с.404 –432.
4. Братусь Б.С. Циклы развития деятельности.// Психология личности. Т.2. Хрестоматия. – Самара: Издательский дом "Бахрах", 1999.с.432 – 444.
5. Братусь Б.С. Координаты пространства личности.// Психология личности. Т.2. Хрестоматия. – Самара: Издательский дом "Бахрах", 1999.с.444 – 457.

6. Василюк Ф.Е. Психология переживания. - М.: Изд – во Моск. Ун – та, 1984.- 200с
7. Василюк Ф.Е. Типология переживания различных критических ситуаций //Психол. журн.1995.№5.Т.16.с.104 – 114.
8. Галин А.Л. Личность и творчество. Психологические этюды. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1989.- 128 с.
9. Гримак Л.П. Общение с собой : Начала психологи активности. – М.: Политиздат, 1991. –320 с.
10. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики М: Политиздат, 1987.
11. Лук А.Н. Психология творчества.- М.:Издательство “Наука”,1978.
12. Музика О.Л. Ціннісна свідомість і розвиток обдарованості. – К.: ТОВ “ Між нар. Фін. Агенція, 1997.-24с.
13. Пономарев Я.А. Фазы творческого процесса. // Исследование проблем психологии творчества. – М.: “Наука”.1983.
14. Психологія життєвої кризи. // Відп. ред. Т.М.Титаренко. – К.: Агропромвидав України, 1998. – 348с.
15. Психология формирования и развития личности. / Ответ. Ред. Л.И.Анциферова. – М: “Наука”, 1981.

36

16. Франкл В.Человек в поисках смысла. Сборник : Пер. С англ. и нем. / Общ. Ред. Л.Я.Гофмана и Д.А.Леонтьева.- М.:Прогресс, 1990.368с.
17. Чудновский В.Э. Смысл жизни: проблема относительной эмансипированности от “внешнего” и “внутреннего.”// Психол. Жур. Т.16 №2 1995.